

Fahrradspiele für Groß und Klein: Fahrtechnik trainieren mit Spaß

von bb - Dienstag, 2. Juni 2015

https://www.pd-f.de/2015/06/02/9301_fahrradspiele-fuer-gross-und-klein-fahrtechnik-trainieren-mit-spaß/



„Kinder lernen am besten, wenn sie Spaß dabei haben. Das gilt auch fürs Fahrradfahren“, sagt Lilo Franzen von der Bonner Fahrradschule für Kinder. Bei Fahrradspielen werden Koordination und Geschicklichkeit automatisch trainiert, doch im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß. Der pressedienst-fahrrad hat sich nach Vorschlägen umgehört – und zwar bei denen, die sich im beruflichen Alltag eher ernsthaft mit dem Thema Fahrrad befassen.

[pd-f/ht] Ob Kindergeburtstag, Grillausflug oder Sommerfest, ob im Kindergarten oder in der Schule: Fahrradspiele kommen immer gut an – und nicht nur bei den Kleinen, denn Quatsch tut auch Erwachsenen gut. Einzig mit der Sicherheit ist nicht zu spaßen, deswegen bitte nur mit [Helm](#) und auf einem geeigneten Gelände abseits des Straßenverkehrs. Perfekt ist eine gemähte Wiese, auf Asphalt dagegen kommt das obligatorische Erste-Hilfe-Set (z. B. [Ortlieb](#) „First-Aid-Kit Regular“, 19,95 Euro) wahrscheinlich öfter zum Einsatz. Aber ein paar blaue Flecke gehören dazu.

Die folgenden „Bei-Spiele“ lassen sich nach Belieben variieren und kombinieren, sei es als Biathlon, Triathlon oder als Fahrrad-Rallye mit verschiedenen Disziplinen. Werden Urkunden oder Preise vergeben, empfehlen wir, etwaige Altersunterschiede zu berücksichtigen – etwa durch verschiedene Wertungen. Aber jetzt heißt es: „Rein ins Vergnügen!“

1. Fahrradfangen

Das funktioniert wie ganz normales Fangen mit Abklatschen, nur eben auf dem Fahrrad und in einem abgesteckten Feld. „Wenn es nicht so viele Spieler sind, kann man den Spieß auch mal umdrehen: Einer ist ‚Hase?‘ und wird von allen anderen gejagt“, schlägt Christina Halasz von Ortlieb vor und weiß sogar noch eine Variante: „Einer oder mehrere Spieler müssen die anderen fangen,

während diese versuchen, das Spielfeld zu überqueren.“

2. Fahrradfußball & Co.

Ein Ball und Tormarkierungen, mehr wird nicht benötigt. Die ganz Kleinen können sich abstützen, wenn sie den Ball kicken, größere Kinder dürfen den Boden dabei nicht berühren, Fortgeschrittene spielen den Ball nur mit Vorder- oder Hinterrad. „Mit Unihockey-Schlägern (an der Schule fragen) kann man auch Fahrradpolo spielen“, ergänzt Sebastian Göttling von [Busch & Müller](#) seinen Vorschlag.

3. Schnitzeljagd

Eine Schnitzeljagd können natürlich auch die Eltern vorbereiten. Stephanie Herrling von [Vaude](#) kennt eine Alternative, die ohne große Vorbereitung auskommt: „Einige Spieler fahren mit etwas Vorsprung los und legen Markierungen aus, die anderen versuchen sie einzuholen. Allerdings sollten sich die Kinder in der Gegend einigermaßen auskennen.“

4. Bälle fangen

„Die Kinder werfen sich in einem markierten Spielfeld gegenseitig einen Ball zu. Wer ihn fängt, bekommt einen Punkt, wer ihn fallenlässt oder sich beim Fangen am Boden abstützen muss, kriegt einen abgezogen. Wer zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht hat, gewinnt“, erklärt Natascha Grieffenhagen von [Croozier](#).

5. Fahrradlimbo

Ob das für Paul Hollants von [HP Velotechnik](#) die Motivation war, [Liegeräder](#) zu bauen? „Zwei Spieler halten eine Stange in einer bestimmten Höhe, die anderen müssen darunter hindurchfahren. Nach jedem Durchgang wird die Stange niedriger gehalten. Wer schafft es am tiefsten?“

6. Wettschleichen

Doris Klytta von [Schwalbe](#) ist als ehemalige Tour-de-France-Teilnehmerin eigentlich eher für Tempo bekannt und überrascht daher mit ihrem Vorschlag: „Hier gewinnt nicht der Schnellste, sondern derjenige, der für eine abgesteckte Strecke am längsten braucht. Für jedes ‚Absteigen‘ werden Strafsekunden abgezogen.“

7. Kreise ziehen

Wer schafft es, in einem auf den Boden gezeichneten Kreis die meisten Runden zu fahren, ohne die Außenlinie zu überqueren oder sich mit dem Fuß abzustützen? Die Schwierigkeit lässt sich dabei variieren, so Guido Meitler von [Puky](#): „Je älter die Kinder sind, desto kleiner kann der Kreis sein.“

8. Im Stand balancieren

Bei der Geschicklichkeitsübung, die Peter Horsch von [Riese & Müller](#) vorschlägt, geht es darum, möglichst lange auf der Stelle zu stehen. „Bei jüngeren Kindern kann man auch ein Rechteck auf den Boden zeichnen, die Aufgabe lautet dann, möglichst lange innerhalb der Begrenzung zu bleiben.“

9. Absteigen

Alle fahren quer durcheinander übers Spielfeld und versuchen dabei, sich gegenseitig zu behindern – etwa indem sie vor dem Mitspieler mit ihrem Rad stehenbleiben. „Jeder hat zehn Punkte, wer sich mit dem Fuß abstützen muss, kriegt einen davon abgezogen. Gewonnen hat derjenige, der als Letzter noch Punkte übrig hat“, erklärt Ditmar Slik von Racktime.

10. Fahrradrennen

Um einen richtigen Rennkurs abzustecken, braucht man gar nicht so viel Platz, ein Hinterhof reicht schon. Im „Gelände“ kann der Kurs meistens länger sein. Gefahren wird einzeln auf Zeit oder gegeneinander – es sollten sich aber nicht zu viele Fahrer auf dem Kurs drängeln. „Als zusätzliche Herausforderung können Haltepunkte markiert werden: anhalten, beide Füße auf den Boden und erst dann geht es weiter“, schlägt Andreas Hombach von [WSM](#) vor.

11. Geschicklichkeits-Parcours

Marco Hösel, Trial-Fahrer bei [Gates Nicolai](#) schickt im Rahmen von Fahrtechniktrainings ganze Schulklassen auf Geschicklichkeitskurse. Im Gegensatz zu einem Rennen kommt es hier weniger auf Geschwindigkeit an, sondern darauf, möglichst fehlerfrei alle Hindernisse zu meistern: „Enge Slalompassagen, Balken, über die man balancieren muss, Wippen ... allein das Ausdenken, Bauen und Ausprobieren macht schon Spaß.“

12. Ritterturnier

„Ein Stück Rohrisolierung aus Schaumstoff gibt eine prima Lanze ab und der ‚Drahtesel? wird zum Schlachtross“, schildert Torsten Mendel von [Abus](#). Mit der Lanze müssen in verschiedener Höhe aufgestellte Dosen aus voller Fahrt getroffen werden. „Noch schwieriger ist es, die Dosen vom Fahrrad aus mit einem Ball zu treffen. Auch ein richtiger ‚Tjost?, bei dem zwei Ritter aufeinander zufahren ist möglich, dafür ersetzt man die ‚Lanzen? aber durch Softbälle oder an heißen Tagen durch Wasserspritzpistolen.“

13. Seifenblasen fangen

Kein Wettbewerb, sondern purer Spaß: Die Kinder jagen auf ihren Rädern bunten Seifenblasen hinterher. „Wenn es nicht zu viele Kinder sind, geht das schon mit den Kleinsten ganz gut, weil hier zwar alle gemeinsam spielen, aber gleichzeitig jeder für sich“, meint Monica Savio von [Selle Royal](#), „trotzdem müssen die Kinder natürlich gut auf die Mitspieler aufpassen“ – eine Vorbereitung auf den komplexen und sehr viel gefährlicheren Straßenverkehr. Sollte es zu wild werden, ist erst mal eine Trinkpause fällig.

14. Eierlauf

„Statt wertvoller Lebensmittel wie beim allseits bekannten ‚Eierlauf? müssen hier auf einer markierten Strecke Tennis- oder, noch schwieriger, Tischtennisbälle auf einem Löffel balanciert werden“, erklärt [Brompton](#)-Importeur Henning Voss. Als Variante kann auch ein randvoll mit Wasser gefüllter Becher genommen werden, Sieger ist dann derjenige, der am wenigsten verschüttet hat. Beide Vorschläge lassen sich auch als Staffelwettbewerb spielen.“

15. Sammelwut

Als spaßigen Einstieg in Fahrtechnikkurse wählt Jan Zander von der [Mountainbike](#)-Schule [Trailtech](#) manchmal dieses Spiel:

Verschiedene Gegenstände müssen aufgesammelt und zur „Basis“ gebracht werden. Es zählt entweder, wie viele Gegenstände man innerhalb einer bestimmten Zeit schafft oder wie lange man für alle Sachen braucht. „Die Großen müssen ohne abzusteigen die Gegenstände vom Boden aufheben, die Kleinen dürfen sich abstützen oder die Gegenstände werden erhöht abgelegt.“

16. Boxenstopp

„Am besten ist es für dieses Spiel, wenn man noch einen alten, nicht mehr benutzten Reifen im Keller stehen hat“, rät der ehemalige MTB-Rennfahrer Frank „Schneidi“ Schneider vom Riemenhersteller Gates. Wer kann den Reifen am schnellsten abziehen, mit dem Schlauch einmal um den nächsten Baum rennen und ihn anschließend wieder ordentlich aufziehen? „Fast wie bei der Formel 1“, zwinkert Schneidi.

[Express-Bildauswahl \(13 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(41 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Radfahren lernen: Kinder stürzen ganz sicher](#)

[Mit Fahrtechnik vom Radfahrer zum E-Biker](#)

[Fahrtechnik-Tipps für schnelle Pedelecs und Gelände-Stromer](#)

[ADEC zu Kindern im Straßenverkehr: „Nicht länger forschen! Handeln!“](#)

[Mit dem Fahrrad zur Schule – aber sicher!](#)

[Themenblatt Kindermobilität](#)

[Typenkunde – Kinderfahrzeuge](#)

[Die Zehn Gebote für sicheres Radfahren](#)

[Fahrradbeleuchtung: Rückstrahler sorgen für passive Sicherheit](#)

[Kinderanhänger im Winter: Der Spaß auf Schnee und Eis ist sicher](#)

Passendes Bildmaterial

